



# Tibetanisches Heilyoga Lu Jong



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Lu Jong (Tibetanisches Yoga) ist eine seit 6000 Jahren überlieferte und umfassende Bewegungslehre aus den Klöstern von Tibet. Die Übungen, aufgebaut auf dem Wissen der tibetischen Medizin, sind leicht erlernbar. Man arbeitet unter anderem sanft mit der Wirbelsäule. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung öffnen sich die Körperkanäle und fehlgeleitete Energie wird mobilisiert und ausgeglichen. Die Lebensenergie kann wieder frei fließen. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und die innere Wärme verstärkt erzeugt. In der täglichen Praxis können Sie gezielt Stress und negative Emotionen abbauen und Erschöpfung entgegenwirken.

### Inhalt

- Sorgfältig ausgeführte Bewegungsformen
- Atemübungen
- Grundlagen der Meditation

### Voraussetzung

Keine

### Lernziele

- Sie kennen die Bewegungsabfolgen und können Sie zuhause anwenden.
- Sie erlernen die Grundlagen der Meditation, um sich entspannen zu können.

### Zusatzinfo

- Kleidung: Am besten tragen Sie bequeme Kleidung wie Trainingshose und T- Shirt.
- Dieser Kurs kann auch während der Schwangerschaft besucht werden.
- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier [Link:\\_Kurs-Sharing-Angebot](#)

### Datum

15.08.2019 - 17.10.2019 / E\_1321989

### Zeit

18:30 - 19:45 h

### Wochentage

Do

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 75 Minuten

### Preis

CHF 255.00

### Durchführungsort

Leimgrubenweg 4-6, 4. Stock, 4053 Basel

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

**Klubschule Migros  
Basel-Gundelitor**  
Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00  
[klubschule@migrosbasel.ch](mailto:klubschule@migrosbasel.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Tibetanisches Heilyoga Lu Jong



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	15.08.2019	18:30 - 19:45
2 Do	22.08.2019	18:30 - 19:45
3 Do	29.08.2019	18:30 - 19:45
4 Do	05.09.2019	18:30 - 19:45
5 Do	12.09.2019	18:30 - 19:45
6 Do	19.09.2019	18:30 - 19:45
7 Do	26.09.2019	18:30 - 19:45
8 Do	03.10.2019	18:30 - 19:45
9 Do	10.10.2019	18:30 - 19:45
10 Do	17.10.2019	18:30 - 19:45